

สมุนไพรน้ำรั้ว



รางจืด

- สรรพคุณ ใช้น้ำคั้นใบสดแก้ไข้ถอนพิษของยาพิษ, พิษพิษ, เห็ดพิษ พิษจากสัตว์และสิ่ง มีนเมาต่างๆ ใช้แก้อักเสบ, ตำพอกแก้ปวดลดบวม รากใช้เข้ายา รักษาโรคข้ออักเสบและปวดบวม



วิธีใช้

ใบรางจืดที่ไม่อ่อนไม่แก่เกินไป โขลกให้แหลกผสมน้ำข้าวขาว คั้นเอาแต่น้ำดื่ม หรือนำใบรางจืดมาหั่นฝอย ผึ่งลมให้แห้ง ใช้ชงน้ำร้อนดื่ม รากรางจืด (อายุ 2 ปีขึ้นไป) นำมาโขลก/ฝน ผสมน้ำข้าวขาวใช้ดื่ม หรือนำรากรางจืดมาหั่นฝอย ผึ่งลมให้แห้ง บดเป็นผง บรรจุแคปซูล หรือทำเป็นเม็ด รับประทาน ครั้งละ ประมาณ 5 กรัม





การแปรรูป



- ชารางจืด

— ตัดใบรางจืดมาล้างให้สะอาด นำมาหั่นตากจนแห้งหรือจะอบแห้งแทนก็ได้ แล้วเก็บใส่ขวดใส่กระป๋องเหมือนเก็บชา ปิดฝาให้แน่น



เตยหอม

- **สรรพคุณ** แก้อ่อนเพลีย บำรุงหัวใจ เวลาได้ดื่มน้ำสมุนไพรชนิดนี้ จะมีความรู้สึกชุ่มชื่นขึ้นมา ส่วนที่ใช้เป็นยาได้แก่ ใบ รสหวานเย็นหอม บำรุงหัวใจ ดับพิษไข้ ชูกำลัง ใบเตยหอมกลั่นด้วยไอน้ำจะมีสารหอมประกอบหลายชนิด ในทางการแพทย์ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ราก ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ และรักษาโรคเบาหวาน



วิธีใช้

ใช้ใบเตยสดล้างให้สะอาด นำมาตำหรือปั่นให้ละเอียด เติมน้ำเล็กน้อยคั้นเอาแต่น้ำคั้น อาจเติมน้ำตาลเล็กน้อยก็ได้



น้ำใบเตยหอม



การแปรรูป



ชาใบเตย

ตัดใบเตยมาล้างให้สะอาด นำมาหั่นตากจนแห้งกรอบ นำมาคั่วใช้ไฟอ่อนๆจะได้ไม่ไหม้ คั่วจนสีออกน้ำตาลนิดๆอย่าให้ไหม้ หรือจะอบแห้งแทนก็ได้ แล้วเก็บใส่ขวดใส่กระป๋องเหมือนเก็บชา ปิดฝาให้แน่นเอาไว้ใช้ชงดื่มได้นานหลายเดือน



ตะไคร้

- **สรรพคุณ :** ใช้เป็นยารักษาโรคหืด แก้กปุดท้อง ขับปัสสาวะและแก้หวัดตกโรค หรือทำเป็นยาทานวดก็ได้ และยังใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นรักษาโรคได้ เช่น บำรุงธาตุ เจริญอาหาร และขับเหงื่อ
- **ทิว :** เป็นยารักษาเกลื้อน แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ปัสสาวะพิการ แก้เนื้อ บำรุงไฟธาตุ แก้อาการขัดเบา ถ้าใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น จะเป็นยาแก้ไอเจียน แก้ชาง ยานอนหลับลดความดันสูง แก้ลมอัมพาต แก้กษัยเส้น และแก้ลมใบ ใบสด ๆ จะช่วยลดความดันโลหิตสูง แก้ไข้
- **ราก :** ใช้เป็นยาแก้ไข้เหนือ ปวดท้องและท้องเสีย



วิธีใช้

อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด นำเอาตะไคร้ที่มี
ลำต้นแก่ และสด ๆ มา ประมาณ **1** กำมือ ทุบให้แหลกพอดีแล้วนำไปต้มน้ำดื่ม
หรืออีกวิธีหนึ่งเอาตะไคร้ทั้งต้นรากด้วยมาสีก **5** ต้นแล้วสับเป็นท่อนต้นกับเกลือ
จากน้ำ **3** ส่วนให้เหลือเพียง **1** ส่วนแล้วทานสีก **3** วัน ๆ ละ **1** ถ้วย



การแปรรูป

ส่วนผสมน้ำตะไคร้

ตะไคร้ทั้งต้นและใบ 1 กก. น้ำเปล่า 4 ลิตร

น้ำตาลทราย 400-700 กรัม กรดมะนาว 0.5-1 กรัม



ล้างตะไคร้ให้สะอาด ตัดเป็นท่อนสั้นๆ นำไปต้มกับน้ำเปล่า 4 ลิตร ประมาณ 5-10 นาที แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง 2-3 ชั้น เพื่อไม่ให้มีเศษตะกอนของใบตะไคร้

- ผสมน้ำตาลทราย คนจนน้ำตาลละลายหมด ถ้าชอบรสชาติเปรี้ยว เล็กน้อยให้เติมกรดมะนาว แล้วกรองอีกครั้ง ตั้งให้เดือด 1-2 นาที ยกกลงรอให้ขวดแก้วที่ล้างสะอาด กว่าให้แห้ง ขณะร้อนอุณหภูมิ 90 องศาเซลเซียส ถ้ากรอกลงขวดพลาสติก ต้องลดให้อุณหภูมิ 68 องศาเซลเซียส กรอกให้เต็มขวด ปิดฝาให้สนิท แล้วแช่น้ำเย็นทันที เมื่อขวดเย็น ให้รีบนำเข้าสู่เย็น สามารถเก็บไว้ได้ถึง 14 วัน

มะขาม

สรรพคุณ มะขามมีสรรพคุณเป็นยารักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน ในประเทศมอริเชียสใช้เนื้อมะขามผสมเกลือรักษาโรคปวดตามข้อ และตามกล้ามเนื้อ ในประเทศฟิลิปปินส์ใช้เป็นยาระบาย ยาถ่ายพยาธิของสัตว์โดยผสมกับน้ำเกลืออุ่น ๆ



วิธีใช้

ใบแก่ ใช้เป็นยาขับพยาธิ และช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดี รักษาแผลและโรคพิษสุราเรื้อรัง ขับเสมหะ แก้บิด แก้ไอ ใบมะขามแก่กับใบส้มป่อย ต้มน้ำร้อนสระผม หรืออาบน้ำเด็ก เพื่อทำให้ศีรษะและเนื้อตัวสะอาด เด็กที่กำลังเป็นหวัดหากใช้น้ำใบมะขามสระผม ทุกเช้าจะทำให้หายหวัดเร็วขึ้น ใบมะขามต้มน้ำกับหัวหอมยังใช้อาบน้ำให้คนไข้ระยะฟื้นฟูใช้และรักษาโรคหวัด ได้อีกด้วย

ราก ใช้รักษาโรคเรื้อน



การแปรรูป

น้ำมะขาม

ส่วนผสม

- เนื้อมะขามสดหรือเปียก 20 กรัม
- น้ำเชื่อม 30 กรัม
- เกลือป่นเสริมไอโอดีน 2 กรัม
- น้ำเปล่า 240 กรัม



วิธีทำ

นำมะขามสดไปลอกในน้ำต้มเดือด ตักขึ้น และ
เอาแต่เนื้อมะขาม นำไปตำกับน้ำตาลส่วนผสม
ให้เดือด เติมน้ำเชื่อม เกลือชิมรสตามชอบ แต่
ถ้าใช้มะขามเปียก ควรแช่น้ำไว้สัก **1/2**
ชั่วโมง เพื่อให้มะขามเปียกเปื่อยนุ่มออกมารวม
กับน้ำ ก่อนนำไปต้มจนเดือดแล้วปรุงด้วย
น้ำเชื่อมและเกลือ



© 2010 KM TEAM

